



VALMENNUSLINJA

Kuopion karateseura ry

syksy 2020



KARATE

1. Taustaa

Kuopion Karateseuran Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla. Valmennuslinjasta löydät tietoa seuran toimintatavoista ja ohjauksen/valmennuksen periaatteista. Valmennuslinja perustuu seuran arvoihin ja lajin perinteisiin. Valmennuslinja selkeyttää seuran toimintaperiaatteita valmentajille, harrastajille, urheilijoille, vanhemmille, seuratoimijoille ja muille sidosryhmille.

Valmennuslinja on tehty yhdessä seuran valmentajien, ohjaajien ja vastuuhenkilöiden kanssa. Valmennuslinja käydään yhteisesti läpi valmentajapalaverissa vuosittain ja erityisesti uusia ohjaajia kehoitetaan siihen tutustumaan. Valmennuslinja tarkistetaan ja päivitetään säännöllisesti ja ohjeistuksia tarkennetaan tarvittaessa. Valmennuslinja on esillä seuran nettisivuilla ja kaikki toiminnassa mukana olevat voivat siihen vapaasti tutustua.

2. Seuran arvot ja seurakulttuuri

Kuopion Karateseuran arvot ovat **kunnioitus, kehittyminen, laatu ja yhteisöllisyys**.

Valmennuslinja perustuu näihin arvoihin. Harjoittelun tavoitteena on paitsi kamppailulajitaitojen ja fyysisen kunnon kehittäminen, myös kurinalainen ja pitkäjänteinen työ sekä yhdessä toimimisen edistäminen. Kuopion Karateseurassa harjoitellaan modernia karatea unohtamatta budon perinteitä. Tämä näkyy monipuolisuutena, eri ikäryhmien huomioimisena sekä perinteisen budo-arvojen noudattamisena.

Kuopion karateseuran tavoitteena on olla aktiivinen harrastus- ja urheiluseura, joka tarjoaa kaiken ikäisille mahdollisuuden harrastaa perinteistä kamppailulajia monipuolisesti ja omassa tahdissaan. Tähän pyritään laadukkaalla perustoiminnalla sekä etsimällä uusia ihmisiä mukaan harrastus- ja kilpailutoimintaan. Tärkeänä tavoitteena on kaikkien harrastajien lajitaitojen kehittyminen, harjoitteluun motivoiminen ja seurassa viihtyminen. Seura tarjoaa mahdollisuuden harrastaa ja kilpailla, jokaiselle omien mieltymysten mukaisesti.

Valmennuksessa ja ryhmien ohjauksessa punaisena lankana toimii vyöarvojen mukainen kehittyminen ja vyökoevaatimukset. Ohjauksessa huomioidaan iän mukainen kehittyminen ja taitotaso. Seuran identiteetissä korostuu vahva tyyliisuuntaosaaminen sekä laadukas ja perinteinen seuratoiminta.

3. Eettiset linjaukset ja valmentajan vastuut

Kuopion Karateseuran ohjauksessa otamme huomioon eettiset periaatteet. Ymmärrämme valmentajien ja ohjaajien roolin myös laajemmassa perspektiivissä. Valmentajan toiminnalla on merkitystä niin yksittäisen harrastajan ja urheilijan kuin myös ryhmän ja seurayhteisön kannalta. Yksilön kehittyminen ja kasvaminen sisältää myös valmentajan ja valmennettavan vastuut kuin myös molempien oikeudet ja velvollisuudet.

- Tarjoamme jokaiselle harrastajille tasavertaisen mahdollisuuden liikkua ja urheilla ja toiminta on avointa kaikille. Kohtelemme harrastajia oikeudenmukaisesti ja tasavertaisesti taustoista riippumatta.
- Ohjauksessa ja seurakulttuurissa on huomioitu kasvatuksellinen näkökulma. Sovimme yhteisistä pelisäännöistä ja tuemme lasten- ja nuorten kehitystä kokonaisvaltaisesti. Ohjaajat toimivat omalla käytöksellään esimerkkinä niin harjoituksissa kuin seuran muissakin tapahtumissa ja leiri- ja kilpailumatkoilla. Jokaisella seuratoimijalla on vastuu yhteisten periaatteiden noudattamisesta ja yhteisön hyvinvoinnista.
- Otamme valmennuksessa huomioon turvallisuuden ja toiminnan lähtökohtana on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tähän kuuluu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen ilmapiirin ja harjoitusympäristön luominen kaikille. Ongelmatilanteisiin puututaan nopeasti. Ohjaajilla on velvollisuus ilmoittaa havaitsemistaan epäkohdista vastuuhenkilöille ja selvittää asia.
- Olemme rehellisiä ja perustelemme toimintatapamme huolella. Rikoksiin ja sääntörikkomuksiin suhtaudumme vakavasti. Emme hyväksy harjoittelussa, urheilussa ja valmennuksessa kiellettyjä menetelmiä, manipulaatiota tai dopingia.
- Huomioimme ympäristön ja pyrimme toiminnassa kestävään kehitykseen. Ohjaamme harrastajia kohti luonnon kunnioittamista ja muistamme oman vastuamme ympäristön hyvinvoinnissa.

4. Valmentajan polku

Kuopion Karataseurassa ohjaajan polku alkaa tyypillisesti nuorena apuohjaajana junioriryhmissä. Käytännön toiminnan kautta apuohjaaja kerryttää kokemusta ja vastuu lisääntyy pikkuhiljaa. Ryhmän kokeneempi vastuuhjaaja toimii tuutorina ja neuvoo / antaa palautetta. Alkuvaiheessa käydään perustason koulutus, esimerkiksi paikallisesti aluejärjestön Tervetuloa ohjaajaksi - koulutus tai Lasten Liike -koulutus, VOK tai muu junioriohjaajakoulutus. Kiinnostuksen mukaan voi osallistua myös karateliiton tarjoamiin koulutuksiin.

Muutaman vuoden jälkeen, iän ja kokemuksen kartuttua tai aiemman osaamisen/taustan ollessa riittävä, siirrytään itsenäisempiin tehtäviin. Näitä ovat junioriryhmän vastuovalmentajana toimiminen tai siirtyminen mukaan nuorten- ja aikuisryhmien yleisiin vetorinkeihin. Toimiminen vastuullisemmissa tehtävissä edellyttää riittävän korkeaa vyöarvoa ja/tai riittävää kypsyyttä sekä omaa aktiivista harjoittelua.

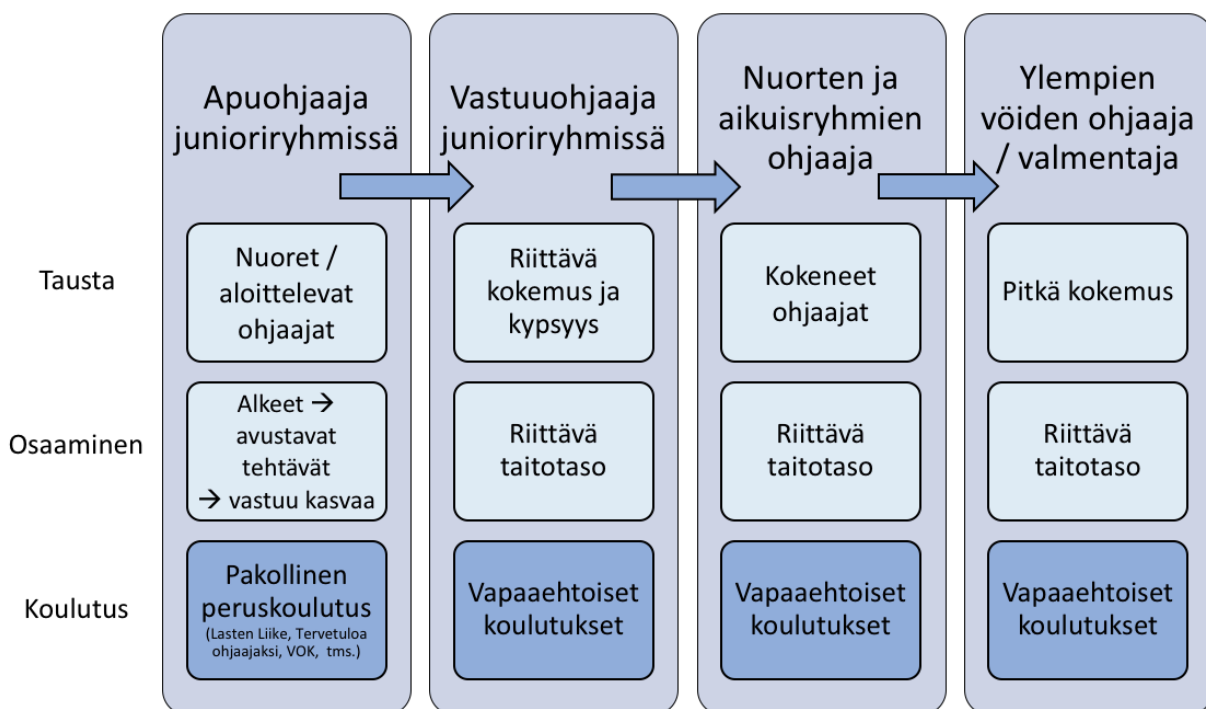
Kaikille ohjaajille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua täydentäviin koulutuksiin, esimerkiksi karateliiton ja kamppailulajien yhteiset valtakunnalliset ohjaajakoulutukset, aluejärjestön valmentajaklinikat ja muut ohjaajakoulutukset eri teemoilla. Seura järjestää ajoittain myös sisäistä koulutusta sekä erilliskoulutuksia kaikille valmentajille, esimerkiksi ensiapukoulutus.

Kilpavalmennuksesta vastaavat ovat saaneet koulutusta ja kokemusta käytännön kautta oman urheilu-uran tai tuomariuran aikana. Koulutuksia eri teemoilla on ollut tarjolla myös maajoukkueleireillä.

Ohjattava ryhmä ja toimintaympäristö määräytyy oman mielenkiinnon ja osaamisen mukaan, mutta myös seuran tarpeiden mukaan. Junioriryhmissä on aina paikalla vähintään kaksi ohjaajaa,

isommissa ja nuorempien ryhmissä enemmän. Heiltä vaaditaan kykyä toimia lapsiryhmissä. Aikuisten tekniikkaharjoituksissa on kerrallaan yksi valmentaja ja häneltä vaaditaan jo enemmän lajitekniistä osaamista.

Kuopion Karateseurassa kaikki ohjaajat käyvät vähintään yhden perustason koulutuksen. Tämän jälkeen voi itse valita kuinka aktiivisesti koulutetaan. Lajitekniistä osaamista haetaan tyyliuuntaleireiltä. Yhteinen koulutustarve kaikille on pedagogisten taitojen kehittäminen ohjattavan ryhmän sekä harrastajien iän ja taitotason näkökulmasta. Motivoituneet ohjaajat haluavat suunnitella ja kehittää niin yksittäisiä harjoituksia kuin harjoittelua pitemmällä tähtäimellä aina seuratoimintaa ja omaa henkilökohtaista kehittymistä myöten. Seuramme valmentajat kouluttavat itseään säännöllisesti sekä karaten sisältöjen osalta, että valmennuksen kehittämisen näkökulmasta. Tämä mahdollistaa parhaan mahdollisen valmennuksen kohdennettuna eri ikä- ja tasoryhmille aina nuorimmasta Karate Kids -ryhmäläisistä aikuisharrastajiin ja maajoukkuekilpailijoihin.



KUVA 1: Valmentajan polku Kuopion Karateseurassa.

5. Valmennuksen ja ohjauksen tavoitteet

Seuramme valmennuksen tavoitteena on ylläpitää ja kehittää eri ikäisten harrastajien taitotasoa niin fyysisen harjoittelun kuin myös oman elämänsä osalta. Pyrimme kokonaisvaltaiseen valmennukseen huomioimalla niin psyykkiset, sosiaaliset kuin fyysis-motorisetkin tavoitteet eri ikäkausina. Harrastajaryhmissä valmennuksen suunnittelun tavoitteena on lajitaitojen kehittyminen ja vyökokeissa eteneminen. Kilpailijoilla tavoitteena on edetä ja kehittyä omien henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti paikalliselta tasolta valtakunnalliselle ja lopulta kansainväliselle tasolle.

5.1. Ikäluokkakohtaiset tavoitteet, sisällöt ja määrät

Karate-Kids (4-6 v.)

Pienimillä harrastajilla tärkeintä on liikunnan ilo sekä lapsen ja aikuisen yhteinen liikuntahetki. Harjoituksissa kehitetään motorisia perustaitoja, leikitään liikunnallisia leikkejä ja opetellaan karaten perusliikkeitä muun toiminnan ohessa. Yhdessä aikuisen kanssa liikkussa lapsi voi myös turvallisesti rakentaa omaa minäkuvaansa liikkujana. Tunnin mittaiset harjoitukset ovat kerran viikossa. Jokaisella harjoituskerralla on tietty perustaitoon liittyvä teema (esimerkiksi koordinaatio) sekä lajiaihe (esimerkiksi potku). Toimintajaksot ovat lyhyitä, pienten harrastajien keskittymiskykyyn soveltuvia. Kun lapsi täyttää 7 vuotta, hän voi jatkaa harrastusta siirtymällä junioreiden peruskurssille.

Juniorit (7-13 v.), mon-arvot

Lasten (7-10 v.) harjoittelussa keskitytään edelleen motoristen perustaitojen ja yleistaitojen kehittämiseen. Tällöin mukaan tulee myös lajitaitojen opettelu. Pikkuhiljaa opitaan myös sietämään yhä enemmän fyysistä rasitusta. Yhdessä saman ikäisten kanssa liikkumalla opetellaan ryhmässä ja parin kanssa toimimista, yhteisiin sääntöihin sitoutumista ja harjoituskavereiden ja ohjaajien kunnioittamista. Iän lisääntyessä karatetaitoja voidaan edelleen syventää ja nuorten (11-13 v.) harjoitukset voivat olla tavoitteellisempia kuin pienempien lasten kanssa toimiessa. Harjoitukset laaditaan nousujohteisiksi, jolloin uusia taitoja kehitetään jo opittujen asioiden pohjalta. Kaiken ikäisten harrastajien kanssa toimiessa iloinen ilmapiiri ja valmentajien ja ohjaajien antama myönteinen palaute luovat hyvän oppimisympäristön.

Junioritoimintaan tullaan mukaan peruskurssin kautta. Kurssija aloitetaan kaksi kertaa vuodessa, kurssi kestää noin 3-4 kk, jonka jälkeen pääsee vyökokeen ja ensimmäisen natsan suorittamisen jälkeen mukaan yleisiin harjoituksiin. Junioreilla on kaksi tunnin mittaista harjoituskertaa viikossa. Näistä toisen kausisuunnitelma on tehty ryhmän vyötason ja vyökoevaatimusten pohjalta. Toisen ryhmän lajisältö on vapaampi ja sitä sovelletaan kaiken tasoille. Kaikkien harjoitusten päärunko pitää sisällään alkulämmittelyn, lajiosuuden ja loppuverryttelyn. Hyvät ja laadukkaat harjoitukset pyrimme takaamaan niin, että lapsiryhmissä on riittävästi osaavia ohjaajia.

Nuoret (yli 13 v.) ja aikuiset, kyu- ja dan-arvot

Aikuisten vyö (kyu-arvot) suoritetaan aikaisintaan yleensä noin 13-14 vuotiaana. Junioriryhmästä voi siirtyä tällöin aikuisten puolelle tasograduoinnin kautta. Nuorten ja aikuisten peruskurssit järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja ne kestävät noin 3 kk. Kurssin päätteeksi on ensimmäinen vyökoe, jolloin suoritetaan keltainen vyö ja tämän jälkeen pääsee mukaan yleisiin harjoituksiin.

Seuran viikko-ohjelma on pääpiirteittäin seuraava: ma otteluharjoitukset, ti yleistekniikka, ke vyökoetekniikka (erilliset ryhmät alemmille ja ylemmille vöille), to otteluharjoitukset ja kata/paritekniikkaharjoitukset. Viikonloppuna ei ole ohjattuja harjoituksia, mutta vapaalla tatamilla voi käydä tarvittaessa harjoittelemassa itsenäisesti.

Harjoitusten sisältö on teemoitettu yleisellä tasolla eri päiville ja ryhmän vetovastuussa olevilla valmentajilla on vastuu toteutuksesta. Otteluharjoituksissa sisältö on suunniteltu kilpailijoiden tarpeiden ja kausisuunnitelman lähtökohdista. Yleistekniikkaharjoituksissa sisältö on vapaa, muissa harjoituksissa sisältö painottuu tyyli-suunnan mukaiseen vyökoetekniikkaan. Seura järjestää kyu-arvoisten vyökokeita kaksi kertaa vuodessa ja kausisuunnitelma on tehty näitä silmällä pitäen. Ryhmien ohjauksesta ja valmennuksesta vastaavat pääasiassa seuran dan-arvoiset ohjaajat. Vyökoetekniikan opettamisen päävastuussa on seurakollegio.

Harjoittelun tavoitteet ovat kohderyhmäkohtaisia ja pitkälle aikavälille suunniteltuja. Runkona on vyötasojen mukaiset vyökoevaatimukset, mutta rinnalla kulkee yleisten lajitaitojen (ottelu, itsepuolustus, kamppailu) ja fyysisten ominaisuuksien (lihaskunto, kehon hallinta, koordinaatio) kehittäminen. Harjoituksissa otetaan huomioon eri ikäiset harrastajat ja harjoitteita voidaan tarvittaessa soveltaa henkilökohtaisten rajoitteiden ja kykyjen mukaan.

5.2. Kilpailijat

Haemme jatkuvasti uusia innokkaita harrastajia mukaan kilpailutoimintaan. Seura järjestää tarvittaessa lisäryhmiä ja yksilövalmennusta, mikäli lisää kilpailijoita tulee ja toiminta laajenee. Tällä hetkellä kiinnostuneet ja lahjakkaat juniorit voivat valmentajan suostumuksella tulla mukaan yleisiin otteluharjoituksiin. Osalla seuran ottelijoista on henkilökohtainen valmentaja seuran ulkopuolelta ja harjoittelu etenee suunnitellusti. Kata-kilpailijoille järjestetään yksilövalmennusta. Seuran kilpailijat etenevät kukin oman henkilökohtaisen harjoitussuunnitelmansa ja tavoitteidensa mukaisesti.

Aloittelevat kilpailijat tutustuvat kilpailutoimintaan omien salikisojen, aluetoiminnan ja kansallisten junioriturnausten kautta. Kilpailutoiminta on avointa kaikille. Junioriryhmien valmentajat kannustavat lahjakkaita ja innostuneita lapsia kokeilemaan kilpailua. Seurassa on vastuuhenkilö, joka neuvoo uusia kilpailijoita, hankkii tarvittaessa lisäohjausta ja organisoii käytännön järjestelyitä. Kilpailutoiminnan yleiset käytännöt, käyttäytymissäännöt ja toiminta kilpailumatkoilla tulevat tutuksi vastuuhenkilön opastuksella käytännön kautta. Kansallisen tason kilpailuissa seuran taholta on mukana vähintään yksi valmentaja ja/tai huoltaja, joka huolehtii nuorista kilpailijoista.

6. Harjoitusten suunnittelu

Kausisuunnittelu

Kuopion Karateseuran yhteinen valmentajapalaveri pidetään ennen jokaisen kauden alkua. Palaverin koordinoi seuran puheenjohtaja seurakollegion ja johtokunnan alustuksen pohjalta. Palaverissa sovitaan vetovastuista, ryhmistä, aikatauluista sekä muista yleisistä asioista. Yhteisesti sovitaan kauden osalta suurista linjoista. Tarkempi kausisuunnittelu on ryhmäkohtainen eli

pienempien vetorinkien tai vastuuvetäjien vastuulla. Kausisuunnitelma noudattaa kuitenkin kaikissa ryhmissä tiettyjä teemoja, aihealueita tai vyökoevaatimuksia.

Junioritoimintaa koordinoi juniorivastaava. Junioriohjaajat pitävät kauden aikana tarvittaessa omia palavereita, joissa käydään läpi harjoituksia ja seuran tapahtumia junioritoiminnan näkökulmasta.

Harjoituksen suunnittelu

Yksittäisten harjoitusten suunnittelu pohjautuu kausisuunnitelmaan. Vetoringeissä on sovittu kunkin harjoituskerran vastuuvetäjät ja laadittu vetolistat aina kaudeksi kerrallaan. Aikuisryhmissä suunnittelun pohjana on tietty teema tai aihealue. Junioriryhmissä treenisuunnitelma voi olla yksityiskohtaisempi ja suunnitelmassa voi olla määritelty tekniikka-aiheen lisäksi myös kehitettävä ominaisuus ja jopa yksittäiset harjoitteet / leikit. Harjoitussuunnitelman tarkkuus vaihtelee on ryhmän vastuuvetäjän käytäntöjen ja apuohjaajien tarpeen mukaan.

Harjoitussuunnitelmien tekeminen vaihtelee ohjaajan kokemuksen ja omien rutiinien mukaan. Seuralla ei ole käytössä yhteistä suunnitelmapohjaa, mutta peruskoulutuksessa on esitelty suunnittelumalli, jota voi tarvittaessa hyödyntää.

7. Seuranta ja mittarit

Harjoituskirja

Junioreiden harjoittelun aktiivisuutta seurataan harjoituskirjan avulla. Jokaiselta käyntikerralta saa merkinnän ja kun tietty määrä merkintöjä on kertynyt, on mahdollista osallistua vyökokeeseen vastuuhjaajan suostumuksella. Harjoituskirjassa annetaan myös palautetta vyökokeessa suoriutumisesta. Aikuisten osalta kirjallista seurantaa ei ole, mutta treeniaktiivisuutta arvioidaan vyökokeen yhteydessä.

Vyökokeet

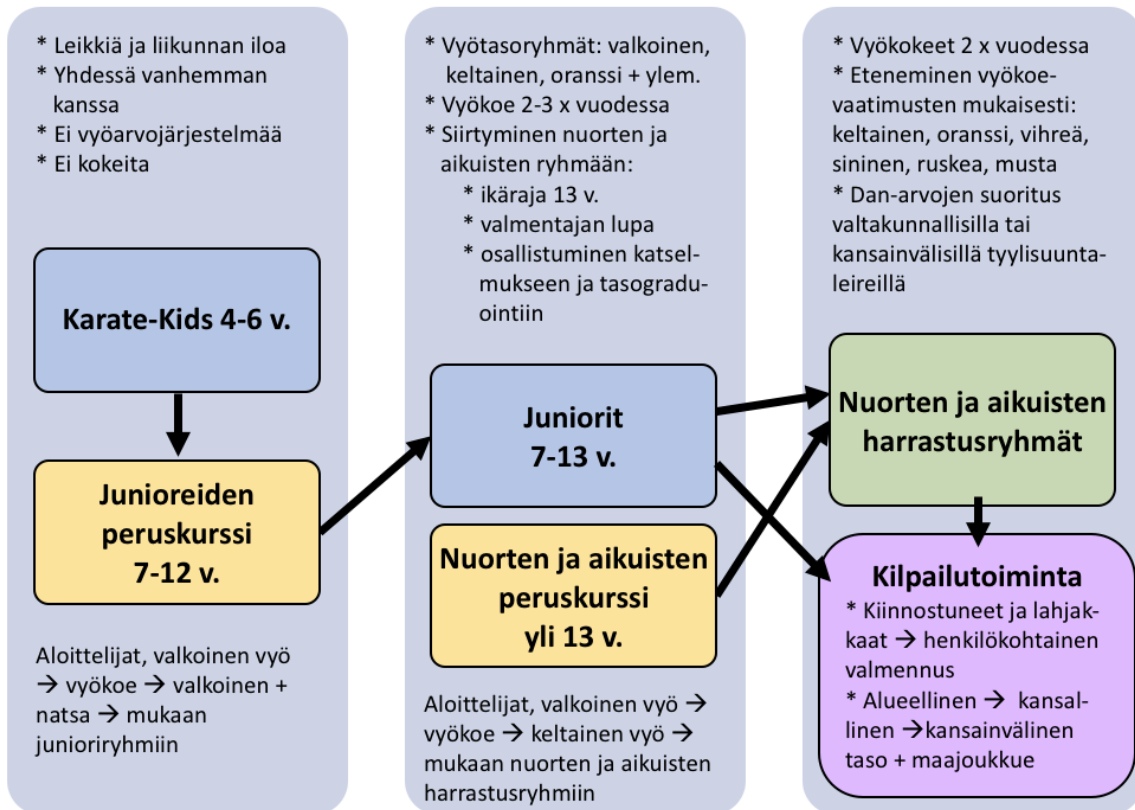
Kehittymisen mittaaminen perustuu lajin mukaisesti vyökoejärjestelmään. Seura järjestää kausittain vyökokeita junioreille (mon-arvot) ja aikuisille (kyu-arvot). Vyötasojen välillä on määritelty minimiaikarajat ennen kuin seuraavan tason voi suorittaa. Aikuisten vyökokeissa annetaan kaikille osallistujille lyhyt kirjallinen palaute onnistumisista ja kehityskohteista.

Palaute

Jokainen harrastaja voi seurata omaa kehittymistään harjoituksissa läpikäytyjen taitojen oppimisena käytännössä. Valmentajat antavat harjoituksissa palautetta ja kannustavat henkilökohtaisesti eri osa-alueiden työstämisessä.

Testaus

Harrastustoiminnassa ei ole käytössä erityistä testaamista. Kilpailijoilla tehdään testejä maajoukkueleirien yhteydessä ja kehittymisen seuranta sisältyy jokaisen henkilökohtaiseen harjoitussuunnitelmaan.



KUVA 2: Harrastajan polku Kuopion Karateseurassa.